

La Betarraga

La betarraga o remolacha, es una verdura de un color morado-vino muy intenso, que ofrece muchos beneficios para la salud. Esta verdura puede cocinarse ya sea cruda o cocida. También se pueden hacer jugos.

Las betarragas son una gran fuente de nitratos, las que en el cuerpo son convertidas en óxido nítrico, compuesto que relaja y dilata los vasos sanguíneos, ayuda a mejorar la circulación de la sangre, además de bajar la presión arterial.

1. Cuales son los beneficios de comer betarraga: La betarraga es un vegetal que ofrece muchos beneficios para la salud. Combate enfermedades de la sangre gracias a su alto contenido de hierro. Además de contener propiedades anticancerígenas y aportes de nutrientes como vitaminas, potasio, calcio y ácido fólico.

2. Cuál es el origen de la betarraga: La betarraga se trata de una hortaliza cuyo origen se sitúa en la zona costera del norte de África. Se cree que su cultivo comenzó hacia el siglo II a.C., dando lugar a dos hortalizas diferentes: la acelga, de follaje abundante, y la betarraga, con raíz engrosada y gruesa.

3. Que necesita la betarraga para crecer: La betarraga necesita un suelo fértil, ojalá alto en potasio. Otoño es la estación indicada para el crecimiento de la betarraga. La betarraga se planta directamente a la tierra en surcos de 2 centímetros de profundidad. Antes de sembrar es bueno remojar las semillas uno o dos días en agua.

4. Cuantos tipos de betarraga hay: Existen 3 tipos de betarraga.

5. Cuántas calorías tienen las betarragas: 100 gramos de betarraga aportan 44 calorías (una unidad de betarraga, aporta alrededor de 120 calorías, algo similar a 2 rebanadas de pan de molde).

6. Cuales son los beneficios del jugo de betarraga: Además de aportar nutrientes como la vitamina B, hierro, manganeso, cobre, magnesio y potasio, mejoran la presión arterial y la resistencia al correr. Son ricas en nitratos, que el cuerpo convierte en óxido nítrico

